



מאמר

תינוקות ושינה - לשבור את המיתוסים

האם תינוק זקוק לשקט מוחלט כדי להירדם, והאם הרעב הוא זה שגורם לו לבכות בלילה? יועצת התזונה והשינה של מטרנה שוברת את המיתוסים השכיחים ביותר על שינה טובה ובריאה לתינוקות, וגם מעניקה כמה טיפים ללילות שקטים יותר

השינה חשובה לכולנו, אבל אצל התינוקות מדובר באחד המרכיבים החשובים ביותר בהתפתחותם התקינה - ממש כמו אוכל, מגע ואוויר לנשימה. לפיכך, עלינו ההורים להתחשב במכסת שעות השינה המותאמת לגיל התינוק, ולקחת בחשבון שיש בידינו האפשרות להשפיע על שינה טובה יותר של התינוק, וכך גם השינה שלנו תהפוך לטובה יותר. דינה שמילוביץ, יועצת תזונה ושינה במרכז לייעוץ תזונתי של מטרנה, כאן כדי לשבור עבורכם כמה מיתוסים בדרך לשינה טובה יותר:

מיתוס 1 ׀ כדאי "למשוך" את התינוק כדי שיצבור עייפות? לא נכון

לתינוקות, בדיוק כמו למבוגרים, יש חלון שינה - הזמן המיטבי להיכנס לשינה רגועה ונינוחה. עדיף להוביל את התינוק אל החלון הזה באופן יזום, ולא "למשוך" אותו או לחכות לאיתותי העייפות של התינוק. מומלץ ש"טקס השינה" יתחיל בשעות המתאימות כדי להובילו לשינה בשעות האופטימליות (בערך בין 18:30 ל-19:30) לשנת לילה נינוחה ואיכותית במיטתו. מומלץ פשוט להניח את התינוק במיטתו, ולתת לו להיכנס אל תוך שנת הלילה לאחר שעבר חוויות מותאמות לגילו לאורך שעות היום והוא נקי ושבע. התמדה בשגרה תקנה יציבות וביטחון, ותשפר את הרגלי השינה של התינוק. פעילויות עתירות בגירויים רק יפריעו לכניסה רגועה ונינוחה לשנת הלילה.

מיתוס 2 ׀ לרוב הרעב הוא שגורם לבכי של תינוק באמצע הלילה. לא בהכרח

תינוקות מעל גיל 9 חודשים, המקבלים את מכסת הקלוריות הנדרשת במהלך היום ושהתפתחותם תקינה בהתאם לעקומת הגדילה של טיפת חלב, לא בהכרח נחוצה להם ארוחה נוספת לאורך הלילה. מכיוון ששנתם של התינוקות, כמו זו של המבוגרים, בנויה ממחזורי שינה ׀ הבכי, במעברים בין מחזורי השינה, יכול להיות ביטוי של תסכול ושל חוסר יכולת להתמודד באופן עצמאי לטובת כניסה מחזור שינה חדש. בגיל הזה ייתכנו סיבות נוספות לבכי, ויש לנסות להבין מהן על מנת להרגיע ולהגביר את הביטחון של התינוק שההורה "מבין" אותו.

מיתוס 3 - כשמדלגים על שנת הצהריים, התינוק יישן טוב יותר בלילה. לא נכון

מומלץ להתאים את חלוקת שעות השינה של התינוק על פני היממה בהתאם לגילו, כך שבשבועות הראשונים לחייו הוא יישן מספר פעמים לאורך היממה ולקראת גיל שנה ועד גיל 3 נותרת שנת יום אחת שלרוב היא בשעות הצהריים. אין חשש ששינה בצהריים תגרום לתינוק לא לישון בלילה. להיפך - שינה מעודדת שינה.

מיתוס 4 - תינוק קטן זקוק לשקט מוחלט כדי להירדם. לא בהכרח

כשתינוק נמצא ברחם של אימו, הוא מוקף ברעשים טבעיים כמו למשל פעימות לב האם, זרימת הדם וקולות האם והסביבה באופן מעומעם, ולכן שקט מוחלט בשבילו הוא סוג של "רעש" שזר לו. יש תינוקות שרעש מונוטוני כמו מכונת כביסה או שיר ערש קבוע דווקא

מעמעמים אצלם רעשים אחרים, ועשויים לעזור ולהרגיע אותם.

בכל שאלה או התלבטות בנושאי שינה ותזונת תינוקך, נשמח לעמוד לרשותך במרכז לייעוץ
תזונתי של מטרנה בשיחת חינם למספר 1800-32-33-33.